



D A G

V I E R

DAG VIER

Lieve jij,

Gisteren hebben we het gehad over affirmaties en hoe ze jou kunnen helpen om in je Rijke Zelf te stappen.

Zoals ondertussen al wel duidelijk is, heeft die Rijke Zelf helemaal niets te maken met geld of materiële zaken.

Die heeft alles te maken met helemaal jezelf zijn. Jezelf omarmen tot in het diepst van je ziel met al je goede en slechte eigenschappen, met al je onhebbelijkheden en kleine kantjes.

Compleet en helemaal OK zijn met wie je diep van binnen bent.

Deze Rijke Zelf is een ander persoon dan je hiervoor was.

Doorheen deze challenge ga ik je elke dag uitdagen om meer en meer in die Rijke Zelf te stappen.

Vandaag gaan we dat doen door middel van meditatie.

Meditatie is voor mij dé basis van alles.

Zonder mediteren is mijn dag niet compleet.

Het helpt mij om mijn connectie met mijn Rijke Zelf te maken.



The quieter you
become,
the more you can
hear

www.be-lievecoaching.com

Meditatie helpt je om de stilte in jezelf te vinden.

Hoe vaker je het gaat toepassen hoe makkelijker het gaat gaan.

In het begin gaan je gedachten met je op de loop en is het vaak minder makkelijk om die stilte te vinden in jezelf.

Wees dan niet hard voor jezelf. Dit hoort bij het proces. Naargelang je meer en meer gaat mediteren wordt het makkelijker.

De gedachten en gevoelens die tijdens het mediteren naar boven komen, mogen er gewoon zijn.

Je hoeft je er niet schuldig over te voelen of te denken dat jij niet kan mediteren.

Je kan ze als het ware gewoon opmerken, ze benoemen en ze dan loslaten met de woorden : "Dat is interessant".

Op die manier hecht je er geen waarde aan, maar ga je ze ook niet negeren.

Negeren van gedachten en gevoelens is contraproductief.

Daardoor komen ze in andere vormen gewoon terug (vb ziekte, vermoeidheid,...)

Vandaag zou ik je willen vragen om te gaan mediteren en je ervaringen hiermee in de facebookgroep te delen.

Je vindt verschillende meditatie's op you tube. Zoek er één waar je je goed bij voelt.

Veel liefs,

Lieve x